終身學習中心

光華

救國團

No.109-5

SEP-OCT

你的生活學習便利店

用「三倍券」投資自己，贏回你的生活節奏。



三倍券優惠-凡持有政府發行之「振興三倍券」臨櫃使用滿1000元，該1000元中只要有一張500元或200元「振興三倍券」，其他為現金，即贈送「救國團振興抵用券」乙張。

現場報名優惠 即日起至8/28(五)止

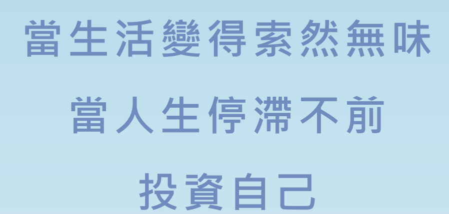
可享新生95折 舊生88折優惠

用三倍券換抵用券

#像極了愛情

你的生活 學習便利店

No.109-5　SEP-OCT



贏回你的生活節奏

目錄

優惠活動

好禮

* 壽星VIP專屬優惠 *
9&10月生日之舊學友報名
109-5課程享85折
<請主動出示證件>

光華繁榮
光華國宅住戶報名享8折。

* 揪伙來上課 *
「舊生帶新生」
同時報名正規課程，
享學費8折優惠。

以上優惠報名時間
至8/28(五)截止



目錄

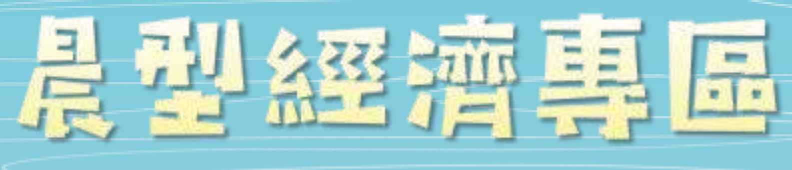
報名優惠

早鳥優惠

	[8/28（五）前報名]	[8/29（六）起報名]
新學友	95折	無折扣
	新生需收100元報名費	
舊學友	88折	95折
敦親睦鄰	8折	無折扣
持身心障礙手冊	88折（一門課程）	無折扣
線上報名	9折（8/25前）	95折（8/26起）
公益助學專案	本學習中心為關懷及鼓勵低收入戶家庭成員自立學習，提供20位名額之免費課程（限已開班之課程，教材費另計，不折扣合辦課程、體驗課不列入免費之課程），請持區公所開立之低收入戶證明至服務台辦理。（限設籍桃園市者參加，一戶每期提供1名家庭成員，免學費參加一門課程，每班限額一名，額滿為止。） ※受理報名日期為109/8/28-8/29，已額滿班級恕不受理報名。	

1.請詳閱簡章規定及注意事項。
2.新生報名需加收100元報名費 ，舊生請出示卡片。
3.以上優惠辦法不適用線上報名及不折扣班別，所有優惠(含優惠券)，僅擇一使用。

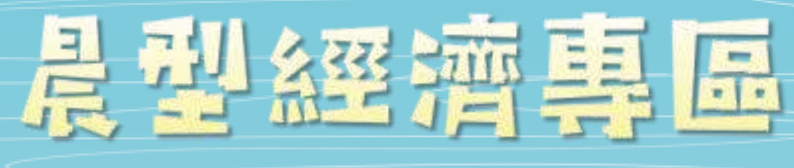
目錄



朝・日・啟・動・腦・細・胞

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
C76	早安拳擊有氧	三	9/2-10/21	0805-0855	8	1350	張庭禎(Terry)
運用拳擊,空手道,跆拳道等各種武術,許多不同出拳及踢腿的風格,融入音樂的節奏裡,帶領著大家達到心肺功能訓練,肌力與肌耐力的提升,並且得到安全以及有效的運動課程。 (上課時請攜帶一雙乾淨的運動鞋以及墊子)							
C49	哈達瑜珈NEW	五	9/4-10/30	09:00-10:30	12	1450	王惠真
1.練習讓身體左(陰)右(陽)脈達到平衡 2.結合呼吸.專注.放鬆練習各種体式來提高自我的覺察力,可減緩壓力.調整血壓．改善更年期不是讓身體更健康							
C28	養生哈達瑜伽	三	9/2-10/21	09:00-10:30	12	1450	陳曾峰麗
1.手作生活可愛小物DIY,每堂不同手作DIY,訓練兒童手腦並用,增強想像創作能力。趣味性的帶入繪畫練習累積創意能力2.自由想像DIY創 作小品-累積能量增加自信心,自由表現創意認識生活各種各式媒材應用(自備剪刀.膠水.彩色筆材料費200元)(適合6歲以上)							

目錄



朝・日・啟・動・腦・細・胞

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
C12	早安拳擊有氧	三	9/2-10/21	09:00-10:00	8	1350	張庭禎(Terry)
運用拳擊,空手道,跆拳道等各種武術,許多不同出拳及踢腿的風格,融入音樂的節奏裡,帶領著大家達到心肺功能訓練,肌力與肌耐力的提升,並且得到安全以及有效的運動課程。 (上課時請攜帶一雙乾淨的運動鞋以及墊子)							
C57	輕流動瑜珈	五	9/4-10/30	09:00-10:30	12	1450	張鈞捷
緩和的瑜珈體位法串聯，搭配呼吸法練習，讓體內能量流動，幫助體內排毒淨化。伸展與肌耐力練習，保持身體彈性又有活力。搭配不同的主題，釋放身心壓力，感受身體帶給我們的美好。							
C30	養生哈達瑜伽	五	9/4-10/30	09:00-10:30	12	1450	陳曾峰麗
從基礎的瑜伽術簡介到基本瑜伽操(調身、調息、調心)，教授體位法及各式呼吸法技巧，活化細胞，安定神經，再生機能，每個呼吸法的步驟與運行方法各有各有調理的功能與要點，達到養生健康之功能。							



朝 · 日 · 啟 · 動 · 腦 · 細 · 胞

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
F18	幼兒mv律動	六	9/5-10/31	09:20-10:20	7	1500	顏玲穗(BEE)
1.熟悉的幼兒歌曲,簡單的律動跟著老師的節拍玩遊戲,培養獨立勇敢的個性培養團體相處能力。2.巧拼遊戲訓練大小肌肉和專注力(適合3-5歲) 。							
F07	輕土創意捏塑	六	9/5-10/31	10:00-11:30	10.5	1750	王惠真
1.小老鼠吊飾 2.小蜜蜂筆座 3.美人魚音樂鈴(-) 4.美人魚音樂鈴(二) 5.造型兔兔 6.烏龜造型罐 7.門把掛飾 8.植物造型罐 大班以上至國小六級對粘土捏塑有興趣的小朋友 材料費：600元							
F06	兒童美術-DIY手作樂	六	9/5-10/31	10:30-12:00	10.5	1750	黃翎瑄
1.手作生活可愛小物DIY,每堂不同手作DIY,訓練兒童手腦並用,增強想像創作能力。趣味性的帶入繪畫練習累積創意能力2.自由想像DIY創 作小品-累積能量增加自信心,自由表現創意認識生活各種各式媒材應用(自備剪刀.膠水.彩色筆材料費200元)(適合6歲以上)							

目錄

大專青年專區

給・人・生・來・點・啟・發



編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
A00	全英文式時事討論	六	9/5-10/31	14:00-15:30	10.5	1800	林冠安
D15	初心者的吉他課	日	7/5-8/23	13:00-15:00	12	1600	池俊朋
A20	生活日語加強課外聽力-入門發音班NEW	日	9/6-11/1	13:30-16:00	20	2650	周紀坊
D09	心靈速寫畫	日	9/6-10/25	13:30-15:30	16	1800	葉千右

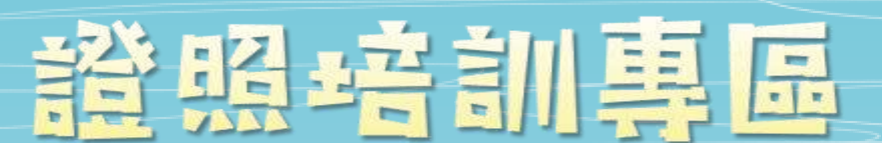
目錄

老愛學習專區

六・十・歲・以・上・六・五・折

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
B18	產業分析與波浪理<NEW>	三	9/2-10/21	14:00-16:00	16	3000	溫煜騰
A02	學會英文自然發音	一	9/6-10/25	13:00-15:30	20	2200	溫玲珍
D20	假日饗宴-烏克麗麗	六	9/5-10/31	19:00-21:30	20	2200	陳昱如
D21	心靈速寫畫	日	9/6-10/25	13:30-15:30	16	1800	葉千右
D21	Q版畫	三	9/2-10/21	10:00-12:00	16	1800	宋士宇(宋毛)

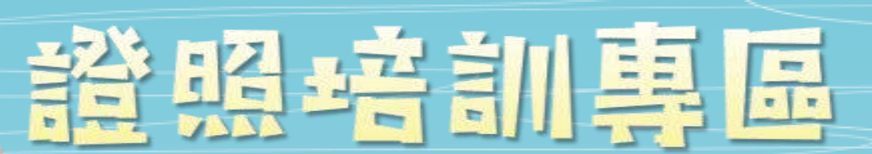
目錄



證・照・證・照・證・照

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D46	一次搞定 中餐丙級證照 (假日)	六.日	9/6-11/8 (休9/26.10/10)	09:10 - 12:10	48	6600 (特惠價)	蘇松興
D46-1	中餐丙級證照	六	9/12-11/14 (休9/26.10/10)	09:10 - 12:10	24	3500 (特惠價)	蘇松興
D46-2	中餐丙級證照	日	9/6-10/25	19:00 - 21:30	24	3500 (特惠價)	蘇松興

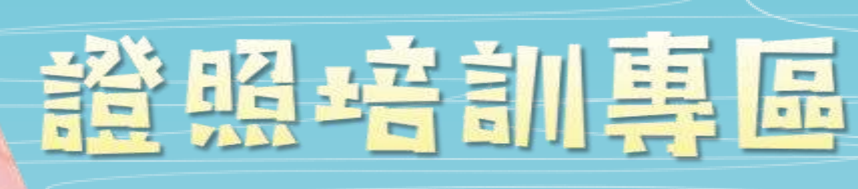
指考照術科解析衛生處理流程、時間掌控、基本刀工 擺盤裝飾教學、調味技巧、蔬果刻劃等，學生分組進行課程，透過實際切割烹調實做，以及老師現場專業示範與指導，提高率取率。107年全新課程72道菜分上下兩期教完材料費一期2000元一次搞定4000元



證 · 照 · 證 · 照 · 證 · 照

編號1	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D47	一次搞定 中餐丙級證照 (假日)	三	9/2- 10/21	15:30- 21:30	48	6600 (特惠價)	童清富
D47-1	中餐丙級證照	三	9/2- 10/21	15:30- 18:30	24	3500 (特惠價)	童清富
D47-2	中餐丙級證照	三	9/2- 10/21	18:30- 21:30	24	3500 (特惠價)	童清富
D48	中餐丙級證照 (301)NEW	二	9/8- 10/27	18:30- 21:30	24	3500 (特惠價)	劉蘭枝

無經驗亦可簡單易上手,從衛生、配色、刀工、蔬果雕刻、擺飾、排盤製作流程,都以分組教學時作為主.72道菜分一期(48小時)或上下兩期完成.不參與考照亦可當宴客菜!材料費一期2500元一次搞定5000元。請自備紙巾、碗筷、保鮮盒。



證・照・證・照・證・照

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D43	美容丙級考照班	日	9/6-10/25	14:00-18:00	32	4500	劉姵伶
教授美容丙級考照內容：化妝技巧、彩妝、衛生檢測技能、護膚流程總複習及模擬考。＊教材自備或老師代購							
D31	植睫丙級創業班	一	9/7-10/26	19:00-21:00	16	3200	郭庭妘 周子渝
教授最夯的韓國植睫技術,利用睫毛微整技術,進而達到眼睛放大加強眼型的效果,無論是創業,或是開發事業第二春皆可,協助輔導學員考取直捷丙級執照,讓學員在植睫市場脫穎而出 。							

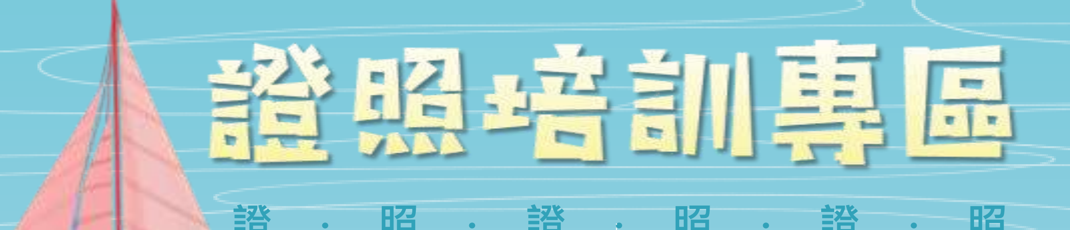
目錄



證 · 照 · 證 · 照 · 證 · 照

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D45	中式麵食-油酥油皮類證照快樂班NEW	一	9/14-11/2	18:30-21:30	24	3500	蔡依玲(CoCo)
本課程為實做課程，輕鬆學習考照，學習基礎麵食，產品包含：蛋黃酥、菊花酥、綠豆糕、蘇式豆沙月餅、桃酥、台式豆沙月餅、廣式月餅、鳳梨酥、芝麻酥餅、芋頭酥、咖哩酥餃等。(材料費1500元，請自備保鮮盒、紙巾)							
D45-1	麵包證照班NEW	一	9/14-11/2	18:30-21:30	24	3500	蔡依玲(CoCo)
手簡單學，自己動手做麵包，遠離化學添加物的危害。產品包含：橄欖型餐包、紅豆甜麵包，奶酥甜麵包、布丁餡甜麵包、圓頂奶油吐司、葡萄乾吐司、五峰吐司、菠蘿麵包、墨西哥麵包、古早味草莓麵包...等產品。(材料費1500元，請自備紙巾、保鮮盒)							
D57-1	麵包證照班NEW	五	9/11-11/6(休10/2)	18:30-21:30	24	3500	蔡依玲(CoCo)
手簡單學，自己動手做麵包，遠離化學添加物的危害。產品包含：橄欖型餐包、紅豆甜麵包，奶酥甜麵包、布丁餡甜麵包、圓頂奶油吐司、葡萄乾吐司、五峰吐司、菠蘿麵包、墨西哥麵包、古早味草莓麵包...等產品。(材料費1500元，請自備紙巾、保鮮盒)							

目錄



編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D57	蛋糕證照班NEW	五	9/11-11/6	18:30-21:30	24	3500	蔡依玲(CoCo)
讓初學者對點心有更多的讓初學者對點心有更多的認識，增加學習的興趣，藉由輕鬆上課方式，讓無經驗的你也可以製作天然美味的蛋糕，並且考取證照，為自己增值加分。產品包含：奶油空心餅、海綿蛋糕、天使蛋糕、巧克力大理石蛋糕、蒸烤雞蛋布丁、瑞士捲、檸檬布丁派、製作報告流程與書寫技巧。(材料費1200元請自備紙巾、保鮮盒(或塑膠袋)							
D61	蛋糕證照班NEW	四	9/10-11/5	9:00-12:00	24	3500	蔡依玲(CoCo)
讓初學者對點心有更多的讓初學者對點心有更多的認識，增加學習的興趣，藉由輕鬆上課方式，讓無經驗的你也可以製作天然美味的蛋糕，並且考取證照，為自己增值加分。產品包含：奶油空心餅、海綿蛋糕、天使蛋糕、巧克力大理石蛋糕、蒸烤雞蛋布丁、瑞士捲、檸檬布丁派、製作報告流程與書寫技巧。(材料費1200元請自備紙巾、保鮮盒(或塑膠袋)							



學院課程
語文教育學院
前往海的另一頭
良好的外語溝通能力
是拉起彼此的最佳途徑
目錄

英美語文系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
A02	學會英文自然發音 NEW	一	9/7-10/26	11:00-12:00	16	**1350**	**溫珍玲(溫文)**
KK音標母音子音正確發音。教導音標和字母關係。學習看字讀音技巧※教材用統一語言中心出版，由老師統一購買每本約199元							
A14	輕鬆學英文初級 NEW	一	9/7-10/26	10:00-12:00	16	**1950**	**溫珍玲(溫文)**
單數課文章培養閱讀能力。偶數課對話培養聽和說能力包含單字、句型、文法應用※初級美語(上)第1課起每本約279元由老師代購							
A09	輕鬆學英文初級	一	9/7-10/26	13:00-15:00	16	1950	**溫珍玲(溫文)**
單數課文章培養閱讀能力。偶數課對話培養聽和說能力包含單字、句型、文法應用※中級美語(上)第1課起每本約279元由老師代購							
A04	輕鬆學英文中級	二	9/8-10/27	19:00-21:30	16	1950	**溫珍玲(溫文)**
單數課文章培養閱讀能力。偶數課對話培養聽和說能力包含單字、句型、文法應用。※中級美語(上)第54課起每本約279元由老師代購							
A05	用英語玩旅行	四	9/3-10/29 (休10/1)	09:30-12:00	16	1950	**溫珍玲(溫文)**
課文包含二部分；旅遊會話通(精選12大食用會話主題)繞著地球玩(生路25篇精彩旅遊文章)※課本自備使用教材：觀光旅遊英語通-希伯崙出版社每本約399元(適合中高級程度)							



英美語文系列

編號	班級名稱		期	時間	時數	費用	老師姓名
A06	英文文法會話學 NEW	二	9/8-10/27	14:00-16:00	16	1950	陳劍萍
英語會話教學，增加您的英文程度，※本期教材：Smart Choice第三冊第1課起							
A07	Side by Side生活美語	二	9/8-10/27	19:00-21:00	16	1950	陳劍萍
課本搭配口說學習增加英文實力，歡迎插班。※Side by Side第四冊。第4課起(課本請自備)							
A00	全英文式時事討論 NEW	六	9/5-10/31 (休9/26.10/10)	11:00-15:30	10.5	1950	林冠安
本課程是以全英文方式進行時事討論,主要希望能夠使學員們熟悉開口使用英文,課程中會以一篇文章為主軸,進行接續的討論,老師將會在課程中提供所需的工具,例如相關的單字、句子等等,以讓學生能夠輕鬆討論為目標，講義影印費200/人							
A24	漂亮發音倍增信心-音標班	五	9/4-10/23	10:00-12:00	16	1950	陳金發
將英標裡17個母音與24個子音,已有系統的方式做最有效率地呈現與練習。據以往教學經驗,學生唯有反覆不斷地練習,才能確實有效地掌握學習的內容。是否另買教材, 上課在公告。暫時以自編教材為主。							
A25	全新開始學英語-會話與文法班	五	9/4-10/23	13:00-15:00	16	1950	陳金發
本課程將以一本" 邊玩邊說旅遊英語 "為主。另外, 再輔以其他補充資料。課堂學習將以學生為主、老師為輔的方式進行。讓學員有充分發言、提問與練習的機會。(教材:邊玩邊說旅遊英語約310元)							

日本語文系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
A19	日曜日日文入門發音班NEW	日	9/6-11/1 (休10/18)	10:00 - 12:00	16	2050	周紀坊
本課程學習是以「日常生活常用日文」為主要授業計畫。從基礎字母50音發音開始,是以淺顯易懂的教案及教具的呈現方式講授日文文型文法結構,使學習者在「意境」的實際生活實事裡輕鬆愉快的學習.書籍講義費： 1.發音課使用的講義資料8頁~10頁 費用: 15元~20元2.課本NT$ 480元(會！日本語 初階1/大新出版社)							
A20	生活日語加強課外聽力-入門發音班NEW	日	9/6-11/1 (休10/18)	13:30 - 16:00	20	2650	周紀坊
本課程加強課外聽力練習2-3篇，學習是以「日常生活常用日文」為主要授業計畫。從基礎字母50音發音開始,是以淺顯易懂的教案及教具的呈現方式講授日文文型文法結構,使學習者在「意境」的實際生活實事裡輕鬆愉快的學習.書籍講義費： 1.發音課使用的講義資料8頁~10頁 費用: 15元~20元2.課本NT$ 480元(會！日本語 初階1/大新出版社)							
A37	輕鬆學好五十音NEW	三	9/2-10/21	19:00 - 21:00	16	2050	劉佳麗
1.一步步帶你學好五十音聽說讀寫2.有趣好記! 從單字會話串起假名3.會用日文打招呼,簡單自我介紹4.學會日文數字, 挑戰經典日文歌，書籍：你也繪50音（199元） 講議：約20～30張 (A4, B4不等)							
A13	日語中級(1)	二	9/8-10/27	19:00 - 21:00	16	2300 (優惠價)	橫山善江
【適合具有50音基礎者】認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長。※教材:大家的日本語中級第一冊本期進度：第5-6課							
A11	日語初級(2)	五	9/4-10/30	20:00 - 21:30	12	1700	橫山善江
【適合具有基礎者】從會話起，學習發音技巧與練習，並從中認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長※教材：簡單學日語8-10課,)							
A34	實用日語班(14)	三	9/2-10/21	19:00 - 21:00	16	2300 (優惠價	橫山善江
【適合具有基礎者】從會話起，學習發音技巧與練習，並從中認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長※本期進度預定從《大家的日本語進階1》第30課~32課。							

目錄

日本語文系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
A17	初級日語(7)	六	9/5-10/31 (休10/3.10/10)	19:00-21:30	17.5	2350	紀榮忠
【適合有初級基礎者】培養第二外語專長，學習初級文法。※教材：上課另訂上課統一購買，講義另計教材 みんなの日本語L22-L25。歡迎隨時插班。							
A18	中級日語(1)	日	9/6-11/1 (休10/11.10/18)	09:30-12:00	17.5	2350	紀榮忠
【適合有基礎者】適用對象:大家的日本語四冊學習畢者<本課程提供文法總複習>，為文法雜亂無法學以致用的學習者，深入簡出傳授文法密技， 包含大量提升日語單字口語訓練，讓你達到聽說讀技能大幅提升，掌握更道地的日文語感。並開始為進入中級的課程做準備 教材費另計：請備大家的日本語中級1、N3文法。							
A08	中高級日語	日	9/6-11/1 (休10/11.10/18	13:00-16:00	21	2800	紀榮忠
學習中級文法，句型。加以分析與說明，藉著反覆的練習提升熟練度。適合已有初級概念者加入。著重加強中級文法及句型的能力。※教材：適時適所500句型 文章導讀＆N2.N1文型。歡迎隨時插班。							
A21	從零開始學日NEW	四	9/3-10/29 (休10/1)	18:00-20:30	20	2650	盧錦文
從基礎50音教起，學習發音技巧與練習，並從中認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長(教材費/講義另計)							
A35	大家的日本語進2	六	9/5-10/31 (休9/26.10/10)	14:00-16:30	17.5	2350	盧錦文
【適合有基礎者】認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長※教材：大家的日本語 進階2第45課。							
A50	大家的日本語初2	六	9/5-10/31 (休9/26.10/10)	09:00-12:00	17.5	2350	盧錦文
【適合有基礎者】認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長※教材：大家的日本語 初級2第20課。							
A36	日語會話發音班 NEW	六	9/5-10/31 (休9/26.10/10)	13:30-15:30	14	1900	林鈺蓉
【適合完全無基礎者】從基礎50音教起，學習發音技巧與練習，並從中認識簡單的單字以及生活招呼語，由簡易日常生活會話提升第二外語專長教材:簡單學日語(幼獅出版社270元)							

目錄

韓國語文系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
A12	韓語入門NEW	一	9/7-10/26	19:00-21:00	16	2150	張昭富
A15	韓語入門NEW	五	9/4-10/30	15:00-17:00	16	2150	張昭富
1.字母發音與拼音2.建立基本文法概念3.建立韓語聽力與會話基礎※上課使用：新版韓國語Ι北京外語教學與研究出版社)韓國首爾大學語言教育院編著,教材費265元另計(教材可延續使用)2.師資:韓國首爾國立大學研究所碩士							
A22	韓語入門	四	9/3-10/29(休10/1)	19:30-21:30	16	2150	金姬善
適合具完全沒基礎者】從最基本發音學起迅速學會母子音及熟悉母子音組合發音變化，再由簡易母子音文字組合及課文練習逐步熟記韓語文字結構，並開啟初級韓語運用之登門入室。※教材：首爾大學韓國語。							
A23	韓語初級6	五	9/4-10/30	19:00-21:00	16	2150	金姬善
【適合具有基礎者】教授會話句型增加閱讀能力※教材西江大學3本第9課開始							
A10	韓語初級2	一	9/7-10/26	19:00-21:00	16	2200	金姬善
【適合具有發音基礎者】從最基本發音學起迅速學會母子音及熟悉母子音組合發音變化，再由簡易母子音文字組合及課文練習逐步熟記韓語文字結構，並開啟初級韓語運用之登門入室。※教材：首爾大學韓國語1B第2課。							

目錄


學院課程
工商管理
學院
在任何人生階段
持續增加自我的附加價值
自信實力再進化
目錄

資訊電腦系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
B10	長青族智慧型手機輕鬆學	日	9/6-10/4	09:30-12:00	12	1500	楊豊總

1.智慧手機的基本外觀與功能介紹，手機基本設定與常用功能
2.手機的上網設定，如何使用手機上網與搜尋資訊
3.APP介紹、下載與安裝，常用APP的介紹
4.Line安裝設定與使用
PS.學員自備Android系統手機或平板及充電器

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
B11	月交易3億實戰交易班-初階班<new>	三	9/2-10/21	19:00-21:00	16	3000	蔡璟臻

專業投資人實戰分享。真金銀彈勇闖股海！從入門到進階面面俱到的交易手法，分享VIP室級高手投資人交易重點！基本面、技術面、籌碼面、量價分析及個案分享，讓你大開眼界不同於市場的交易手法一次全面公開！（註：內容得依當時盤勢狀況適實調整）分享會主題：交易實戰分享會 ，明細與相關費用：僅提供ppt檔無需講義及材料費，其他皆以看盤為主

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
B18	產業分析與波浪理論<NEW>	三	9/2-10/21	14:00-16:00	16	3000	溫煜騰

長短線趨勢投資、短波段投資、主力大戶如何引導趨勢、產業分析(半導體產業)、產業面和股價變化的關聯性、
產業趨勢與波浪理論之應用、觀察大戶行為<主力大戶引導股價的漲跌，觀察主力的做為和股價之間的關係>
(無需講義和材料費，人來即可)

目錄


學院課程
健康運動學院
想要有不發胖的體質
往往卻只有吃不飽的本質
一起增加幸福感 甩開罪惡感
目錄

瑜珈健身系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
C35	基礎活麗瑜珈	六	9/5-10/31 (休10/10)	1830-1930	8H	1200	賀筱雲 (小賀)
C36				2000-2100			
		六	9/5-10/31 (休10/10)	0900-1030	8H	1200	
C28	養生哈達瑜伽	三	9/2-10/21	0900-1030	12H	1450	陳曾峰麗
C30		五	9/4-10/23	0900-1030	12H	1450	
C50		五		1900-2030	12H	1650	
C40	正位瑜伽提斯	二	9/8-10/27	1400-1530	12H	1500	劉勇希
C43	心靈紓壓饗宴-經絡養氣健康瑜伽	四	9/3-10/29 (休10/1)	0850-1020	12H	1450	
C41	心靈紓壓饗宴-午安瑜伽	四	9/3-10/29 (休10/1)	1400-1530	12H	1500	鍾淑珍
C42	心靈紓壓饗宴-早安假日瑜伽	日	9/6-11/1 (休10/18)	1030-1200	12H	1650	黃雪娥
C25	哈達瑜珈(限11人)	二	9/8-10/27	2000-2115	10H	1450	林淑芬 (Rose)
C74	陰瑜珈(Yin Yoga)(限13人)	三	9/2-10/21	2000-2115	10H	1450	
C75	陰瑜珈(Yin Yoga)NEW	三		1400-1515	10H	1450	
C20	身心平衡-哈達瑜珈	五	9/4-10/23	1830-1945	10H	1450	
C21	舒緩疲勞-陰瑜珈NEW	五		2010-2125	10H	1450	
C77	駐顏瑜伽-妮姑瑪瑜珈NEW	四	9/3-10/29 (休10/1)	2000-2115	10H	1450	

瑜珈健身系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
C56	樂活塑身瑜伽	二	9/8-10/27	1810-1925	10H	1450	紀淑惠(Emily)
C37	樂活塑身瑜伽	六	9/5-10/31 (休 9/26.10/10)	1400-1530	10.5H	1450	紀淑惠(Emily)
C26	塑身排毒提斯	二	9/8-10/27	1940-2110	12H	1650	許薏環(Ashley)
C57	輕流動瑜珈	五	9/4-10/30 (休10/2)	0900-1030	12H	1450	張鈞捷
C59	樂活瑜珈	五	9/4-10/30 (休10/2)	1400-1530	12H	1500	張鈞捷
C32	地板瑜珈NEW	四	9/3-10/29 (休10/1)	1040-1210	12H	1450	王惠真
C64	哈達瑜珈NEW	三	9/2-10/21	1010-1140	12H	1450	王惠真
C58	哈達瑜珈NEW	三	9/2-10/21	1430-1600	12H	1500	王惠真
C49	哈達瑜珈NEW	五	9/4-10/23	0900-1030	8H	1450	王惠真
C24	輕鬆學瑜珈(A)	三	9/2-10/21	1800-1930	12H	1650	蔡美慧
C27	輕鬆學瑜珈(B	三	9/2-10/21	1940-2110	12H	1650	蔡美慧
C73	陰陽瑜珈NEW	三	9/2-10/21	1845-2000	10H	1450	張若頤(Abbie)
C44	脈輪療癒瑜珈NEW	三	9/2-10/21	2010-2125	10H	1450	張若頤(Abbie)
C63	伸展塑身瑜伽	日	9/6-11/1 (休10/18)	1400-1530	12H	1650	張若頤(Abbie)
C80	脈輪平衡瑜珈NEW	六	9/5-10/31 (休 9/26.10/10)	0900-1015	8.8H	1300	張若頤(Abbie)
C69	美體雕塑瑜珈	六	9/5-10/31 (休 9/26.10/10)	1030-1200	10.5H	1450	張若頤(Abbie)

目錄

空中瑜珈系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
C96	早安空中芭蕾 NEW	三	9/2-9/23	1100-1200	4H	1000	陳杰(Jack)
C97	午間舒緩低空療癒瑜珈NEW	三	9/2-9/23	1300-1400	4H	1000	陳杰(Jack)
C90	空中瑜珈	五	9/4-10/23	1045-1145	8H	2000	王惠真
C93	初級班-空中瑜珈	六	9/5-10/31 (休9/26. 10/10)	1300-1400	7H	1750	吳雅婷(Milu)
C91	進階班-空中瑜珈	六	9/5-10/31 (休9/26. 10/10)	1410-1510	7H	1750	吳雅婷(Milu)



目錄

有氧韻律系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
C01	舞動塑身拉丁有氧NEW	三	9/5-10/31 (休 9/26.10/10)	1710-1810	7H	1200	何雅雯(南西西)
C02	熱力塑身有氧	六	9/3-10/29 (休10/1)	1040-1140	16H	2000	魏岑如
C03		四	9/7-10/26	1915-2015	8H	1350	
C04		三	9/7-10/26	2015-2115	8H	1350	
C05		六	9/3-10/29 (休10/1)	1915-2015	8H	1350	
C06		四		2020-2120	8H	1350	
C07		五	9/13-11/1 (休10/18)	1000-1100	7H	1200	
C08		六		1100-1200	7H	1200	
C09	有氧燃脂塑身班	三	9/8-10/27	1830-1930	8H	1350	許薏環(Ashley)
C10		六	9/9-10/28	1900-2000	8H	1350	
C76	早安拳擊有氧	四	9/2-10/21	0805-0855	8H	1350	張庭禎(Terry)
C12		三		0900-1000	8H	1350	
C14	FreeStyle拳擊有氧	六	9/11-10/30	2000-2055	8H	1350	
C15		四		2100-2155	8H	1350	



目錄

有氧韻律系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
C16	飆汗綜合拳擊有氧	二	9/8-10/27	0920-1020	7H	**1200**	蔡美玲
C29		一四	9/3-10/29 (休10/1)	0920-1020	16H	**2000**	
C67		一	9/7-10/26	1045-1145	8H	**1350**	
C68		一	9/7-10/26	2010-2110	8H	**1350**	
C17	活力瘦身有氧	六	9/5-10/31 (休9/26. 10/10)	0945-1045	7H	**1200**	王永同
C78	熱舞有氧 ZUMBA	五	9/4-10/23	1100-1200	8H	**1350**	戚其雯 (77)
C53		一	9/7-10/26	1330-1430	8H	**1350**	
C22	yoyo熱力舞蹈有氧	五	9/4-10/23	1400-1500	8H	**1350**	游麗娟



目錄

專業舞蹈系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
C18	SEXY電臀舞NEW	三	**9/2-10/21**	1600-1700	**8H**	**1350**	顏玲穗(Bee)
C19	爵士熱舞	六	**9/5-10/31 (休9/26.10/10)**	1050-1220	**10.5H**	**1800**	王永同
C60	舞麗全開-MV舞NEW	一	**9/7-10/26**	1900-2000	**8H**	**1800**	顏玲穗(Bee)
C61		六	**9/5-10/31 (休9/26.10/10)**	1030-1130	**7H**	**1600**	
C70	學跳舞吧！流行舞蹈**NEW**	六	**9/5-10/31 (休9/26.10/10)**	1600-1700	**7H**	**1600**	何雅雯(南西西)
C62	個人魅力舞蹈	四	**9/3-10/29 (休10/1)**	1650-1820	**12H**	**1600**	鍾佳伶(小精靈)
C66	社交舞-倫巴			1830-2000	**12H**	**1600**	
C65	社交舞-捷舞			2010-2140	**12H**	**1600**	
C11	國標舞(吉魯巴)NEW	一	**9/7-10/26**	1900-2030	**12H**	**1600**	蘇坤從
C51	活力塑身肚皮舞初級班(限10人)	三	**9/2-10/21**	1030-1200	**12H**	**1600**	陳淑均(Ivy)
C52	扭動小蠻腰肚皮舞初級班(限10人)	六	**9/5-10/31 (休10/10)**	1830-2000	**12H**	**1600**	
C54	媚力塑身肚皮舞初級班(限10人)	六	**9/5-10/31 (休10/10)**	2010-2140	**12H**	**1600**	
C33	女神養成肚皮舞-技巧練功班	日	**9/6-11/1 (休9/27.10/18)**	1000-1100	**7H**	**1200**	楊媛婷
C34	媚惑舞娘肚皮舞初級班	日	**9/6-11/1 (休9/27.10/18)**	1110-1210	**7H**	**1200**	

TRX系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
C87	早安TRX核心訓練	一	9/7-10/26	0900-1000	8H	**2000**	鄭偉晟
C94	TRX核心訓練NEW	二	9/8-10/27	1100-1200	8H	**2000**	
C81	TRX核心訓練	二	9/8-10/27	2040-2140	8H	**2000**	殷國鴻(Joshua)
C95	TRX核心訓練NEW	二	9/8-10/27	1800-1900	8H	**2000**	林松樺(Jason)
C82	TRX核心肌力	三	9/2-10/21	1800-1900	8H	**2000**	
C83	TRX下班放鬆訓練	四	9/3-10/29(休10/1)	1800-1900	8H	**2000**	
C86	TRX假日練身體	六	9/5-10/31(休9/26.10/10)	1800-1900	7H	**1750**	
C89	HELLO 早安TRXNEW	日	9/6-11/1(休10/18)	0855-0955	7H	**1750**	
C88	TRX動態雕塑NEW	五	9/4-10/23	1800-1900	8H	**2000**	



養生保健系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
C45	太極氣功十八式	二	9/8-10/27	1900-2030	12H	**1600**	張松興
C46	太極拳	一	9/7-10/26	1720-1850	12H	**1600**	賴俊憲
C47		六	9/5-10/31 (休9/26. 10/10)	2000-2130	10.5H	**1400**	金素珠
C48		日	9/6-11/1 (休10/18)	0850-1020	12H	**1600**	
C72		二	9/8-10/27	0900-1030	12H	**1600**	賴俊憲



目錄



兒童成長學院

用學習豐富孩子們的童年時光

讓彼此一起學習

陪伴孩子一起微笑

目錄

才藝技能系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
F09	ㄅㄆㄇ國語正音 NEW	四	9/3-10/29 (休10/1)	1530-1630	8	1700	陳斯琪
以穩紮穩打的基礎讀寫，搭配生動活潑的教法，運用綜合教學，指導拼、聽、讀、寫注音符號，奠定語文紮實基礎。(適合中班以上材料費100元限10人)							
F05	幼兒美術－彩色的世界NEW	六	9/5-10/31 (休9/26.10/10)	0930-1030	7	1500	黃翎瑄 (Shelly)
利用簡易手作DIY製作可愛生活小物,訓練幼童手腦協調靈活度,進而加入創意想像,帶入繪畫練習訓練兒童專注能力快樂靈活學習。(自備彩色筆.膠水材料費200元)，【限額12名】(適合3足歲以上)							
F07	輕土創意捏塑NEW	六	9/5-10/31 (休9/26.10/10)	1000-1130	10.5	1750	邱淑君
1.小老鼠吊飾 2.小蜜蜂筆座 3.美人魚音樂鈴(一) 4.美人魚音樂鈴(二) 5.造型兔兔 6.烏龜造型罐 7.門把掛飾 8.植物造型罐 大班以上至國小六級對粘土捏塑有興趣的小朋友 材料費：600元							
F11	寶貝小手捏麵趣 NEW	四	9/3-10/29 (休10/1)	1630-1730	8	1700	李貞珍 何麗兒
草莓蛋糕，毛毛蟲，小丑魚，中秋節作品，長頸鹿，皮卡丘，三眼怪，貓頭鷹。材料費600元(4-6歲)							
F30	幼兒彩繪塗鴨班(限12人) NEW	二	9/8-10/27	1630-1730	8	1700	葉千右
簡單輕鬆讓孩子畫下腦海的畫面，藉由繪畫，訓練孩子活用自己的雙手，藉由孩子的作品窺探孩子腦中幻想，希望繪畫能成為孩子最簡單的生活樂趣(適合2.5-6歲兒童)							

目錄

才藝技能系列

<table>
<tr><th>編號</th><th>班級名稱</th><th>星期</th><th>日期</th><th>時間</th><th>時數</th><th>費用</th><th>老師姓名</th></tr>
<tr><td>F27</td><td>幼兒mv動起來NEW</td><td>一</td><td>09/07-10/26</td><td>16:30-17:30</td><td>8</td><td>1700</td><td>顏玲穗(Bee)</td></tr>
<tr><td colspan="8">1.熟悉的幼兒歌曲,簡單的律動跟著老師的節拍玩遊戲,培養獨立勇敢的個性培養團體相處能力。2.巧拼遊戲訓練大小肌肉和專注力(適合3-5歲)。</td></tr>
<tr><td>F18</td><td>幼兒mv律動NEW</td><td>六</td><td>09/05-10/31(休09/26.10/10)</td><td>09:20-10:20</td><td>7</td><td>1500</td><td>顏玲穗(Bee)</td></tr>
<tr><td colspan="8">1.熟悉的幼兒歌曲,簡單的律動跟著老師的節拍玩遊戲,培養獨立勇敢的個性培養團體相處能力。2.巧拼遊戲訓練大小肌肉和專注力(適合3-5歲)。</td></tr>
<tr><td>F10</td><td>囝仔MV舞蹈</td><td>三</td><td>09/02-10/21</td><td>17:00-18:00</td><td>8</td><td>1700</td><td>顏玲穗(Bee)</td></tr>
<tr><td colspan="8">挑選耳熟能詳的偶像流行舞曲，將舞曲的動作進行仔細的拆解，轉換成生動有趣的精彩教學，讓孩子們能快速地進 入舞蹈情境，學習到MV舞蹈精髓及肢體協調性；能讓孩子肯定自我、 建立自信心! (適合4-10歲兒童)</td></tr>
<tr><td>F20</td><td>唱唱跳跳塗英文NEW</td><td>二</td><td>09/08-10/27</td><td>18:00-19:00</td><td>8</td><td>1700</td><td>簡嘉琪</td></tr>
<tr><td>F06</td><td>兒童美術-DIY手作樂NEW</td><td>六</td><td>09/05-10/31(休09/26.10/10)</td><td>10:30-12:00</td><td>10.5</td><td>1750</td><td>黃翎瑄</td></tr>
<tr><td colspan="8">.手作生活可愛小物DIY,每堂不同手作DIY,訓練兒童手腦並用,增強[illegible]力。趣味性的帶入繪畫練習累積創意能力2.自由想像DIY創 作小[illegible]增加自信心,自由表現創意認識生活各種各式媒材應用(自備剪[illegible]材料費200元)(適合6歲以上)</td></tr>
</table>

才藝技能系列



編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
F04	ㄅㄆㄇ正音班	二	09/08 - 10/27	16:10-17:40	12	2000	許芝雙
【小班制/限收12人】以穩紮穩打的基礎讀寫，搭配生動活潑的教法，運用綜合教學，指導拼、聽、讀、寫注音符號，奠定語文紮實基礎。＊材料費另計 (適合5歲以上孩童)							
F03	兒童珠心算	五	09/04 - 10/23	16:30-18:00	12	2000	黃淑鳳
學習珠心算可增加學習速度，可以增進小朋友學習反應能力，促進學習潛能發展。數學的教育上增加小朋友的理解力，能訓練小朋友的注意力、反應能力、思考、領悟力、判斷力、推理能力增強均較優於一般人學的更快。適合會寫數字尚可【小班制/限收10人大班以上（採個別式指導，自備算盤，教材費另計）】。							
F13	精打細算兒童珠心算(初學者) NEW	三	09/02 - 10/21	15:00-16:30	12	2000	黃淑鳳
學習珠心算可增加學習速度，可以增進小朋友學習反應能力，促進學習潛能發展。數學的教育上增加小朋友的理解力，能訓練小朋友的注意力、反應能力、思考、領悟力、判斷力、推理能力增強均較優於一般人學的更快。適合會寫數字尚可【小班制/限收10人大班以上（採個別式指導，自備算盤，教材費另計）】。							



編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
F14	國語文啟蒙魔法班(作文和口才)-NEW	四	09/03-10/29 休(10/01)	16:30-18:00	12	2000	陳斯琪
每週不同主題，針對不同年級個別指導，在活潑有趣的寫作天地中快樂學習及小小演說家、閱讀力爆發播臺賽、童話故事＆劇場表演、腦力激盪桌遊設計((材料費200元)適合1年級以上							
F02	孩子們的塗鴉畫室(限12人) NEW	六	09/05-10/31(休 09/26. 10/10)	14:30-15:30	7	1500	葉千右
輕鬆簡單學習繪畫，將腦中畫面轉至圖紙上，沒有強迫主題隨心所欲，每個孩子有每個孩子的世界，希望孩子能筆隨心飛。(適合國小1年級以上)							
F21	小小木箱鼓的冒險！NEW	六	09/05-10/31 (休 09/26. 10/10	16:00-17:00	7	1500	簡嘉琪
近年流行起，來自南美秘魯方便攜帶打擊樂器！造型就如同木箱，可直接坐在上面發出聲響， 不但能變化出和爵士鼓相近音色，且易於攜帶演奏，在各音樂表演都能見到它的風姿！適合1年級以上孩童，●請自備木箱鼓●或租借費用400元(單堂課50元)							



才藝技能系列

編號		星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
F15	舒心花藝－兒童班NEW	三	09/02-10/21	16:10-17:40	12	2000	湯慧芳

兒童花藝設計課程課程中安排花藝高手、可愛花園、迷你植物園、手綁花束、等學習花藝過程中教導孩子認識花卉素材，以簡單方式引導讓孩子進行花藝創作。(限國小1以上,花材費約1600元，自備花剪)

編號		星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
F12	兒童快樂粉彩畫	日	09/06-11/01 (休10/18)	16:30-18:00	12	2000	李貞珍 何麗兒

和諧粉彩是一門療癒系的粉彩指繪藝術，運用手指沾著彩色粉末在畫紙上抹出線條和構圖。在繪畫過程中能帶來平靜心靈、抒減壓力、專注力的訓練，色彩的搭配，更可啟發創作力。(限國小1年級以上)

編號		星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
F01	漂亮鉛筆字	六	9/5-10/31 (休9/26.10/10)	13:30-15:00	12	2000	席秀月

寫出一手漂亮的字，無論在生活中、考場上都會讓孩子受益無窮，字體矯正從小開始，本課程指導小朋友坐姿、握筆法、字體結構分 析、書寫要領、詞句書寫(含畫圖)，內容活潑、有趣、實用。(適合6歲以上孩童材料費25元)

編號		星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
F08	兒童書法	六	9/5-10/31 (休9/26.10/10)	15:00-16:30	12	2000	席秀月

坐姿、執筆要領、基本運筆法漸盡是的打好基礎再配合講義以九成宮醴泉為範本再配合讀看名帖欣賞，請自備筆、墨、墊布硯台。(材料費50元)(適合國小3年級以上)

目錄

編號		星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
F25	寶貝MV舞蹈 NEW	三	09/02-10/21	17:10-18:10	12	1700	顏玲穗

挑選耳熟能詳的偶像流行舞曲，將舞曲的動作進行仔細的拆解，轉換成生動有趣的精彩教學，讓孩子們能快速地進 入舞蹈情境，學習到MV舞蹈精髓；能讓孩子肯定自我、 建立自信心!（適合6-10歲兒童)

F26	強體跆拳道 NEW	日	09/06-11/01 (休 10/18)	09:00-10:00	12	1700	陳鈞 (Jailo)

1.學習跆拳道的精神及禮儀2.力與美的動作3.腳步學習中可知可得知自己能做到怎樣的踢技3.可以發展下半身的運用度跟交替性(道服自備,也可請老師代購)(適合國小1至成人皆可)



目錄

學院課程

文創藝能學院

精彩獨舞　群聚歡樂

每一種日常

都在尋覓不期而遇的精采



目錄

美術創作系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D01	山水&花卉國畫	五	9/4-10/30	18:30-22:00	12	1600	謝美芸
山、水、樹、石、 皴法、 渲染、敷彩&花卉、魚、鳥、樹、石技法。※(材料費另計)							
D05	漫活水彩(基礎)	六	9/5-10/31(休09/26.10/10)	14:00-16:30	17.5	1950	鄭仲軒
1.畫出一幅小品寄給遠方的自己2.將手邊的小物幻化成詩意由淺入深的學習畫水彩玩水彩(用具帶購2000元內)							
D06	素描研習(基礎)	日	9/6-11/1(休10/18)	09:00-12:00	21	2300	葉千右
學習素描不是夢想，從基本概念、鉛筆素描，輪廓及明暗基本畫法，靜物、人物、速寫，由淺入深練習，打開繪畫的一片天地。※材料費另計可自備或代購。(適合國一以上)							

D04	速寫美好日常	一	09/17-10/26	14:00-16:00	16	1800	葉千右
最簡單最輕鬆的方式,快速描繪眼前景像,從打稿到最後完稿,一步步讓你能夠快速準確應對每一片風景，初學者亦可上手的基礎課，畫畫不難，帶著一顆愉快的心，來塗鴉舒壓，解放壓力，讓你上完課也能跟老師一樣愛上畫畫～請自備紙張,色鉛筆,鉛筆,橡皮擦(材料器具請自備)							

目錄

美術創作系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D09	心靈速寫畫	日	9/6-11/1(休10/18)	09:00-12:00	16	1800	葉千右

最簡單最輕鬆的方式,快速描繪眼前景像,從打稿到最後完稿,一步步讓你能夠快速準確應對每一片風景請自備紙張,色鉛筆,鉛筆,橡皮擦(材料器具請自備)

D07	心靈紓壓饗宴-旅行插畫日記	二	**9/8-10/27**	14:00-16:00	**16**	**1800**	顏乙澄
D10	心靈紓壓饗宴-旅行插畫日記	二	**9/8-10/27**	19:00-21:00	**16**	**1800**	顏乙澄

旅途中的感動只靠相機留下回憶感覺是不夠的，利用畫龍點睛的插畫圖片，豐富旅遊記憶*限額12人(開課後恕不接受插班生)(※教材：第一堂課請自備紙張、鉛筆、橡皮擦。再由老師統一說明)



目錄

音樂歌唱系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D15	假日初心者吉他班	日	9/6-11/1 (休10/18)	13:30-15:00	10.5	1400	池俊朋

從毫無吉他經驗到自彈自唱需要多久時間？來假日吉他班，從基礎樂理到彈唱技巧，只需八堂課就能自彈自唱。拿起你的吉他，讓我們一起來玩音符。提講義資料(講義費150＄)，不需另行購買書籍。須自備民謠吉他(課程為團體上課個別指導)

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D16	MY吉他創作班	五	9/4-10/30	20:00-21:30	12	1600	吳聖民

拿著吉他，彈著民謠，從基礎樂理教授，指法練習，歌曲伴奏，到和弦練習，漸進學習完整曲子彈奏技巧。※講義費200元請交老師

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D18	烏克麗麗輕快班	五	9/4-10/30	18:30-20:00	12	1600	吳聖民
D20	假日饗宴-烏克麗麗	六	9/5-10/31 (休9/26. 10/10)	16:00-17:30	10.5	1400	吳聖民

1.烏克麗麗介紹。2.基本姿勢。3.基本和弦。4.簡易和弦搭配歌曲。5.調音器使用方法...等(樂器自備；講義費200元)

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D21	輕鬆玩木箱鼓 new	六	9/5-10/31 (休9/26. 10/10)	17:00-18:00	10.5	1750	簡嘉琪

近年流行起，來自南美秘魯方便攜帶打擊樂器！造型就如同木箱，可直接坐在上面發出聲響，不但能變化出和爵士鼓相近音色，且易於攜帶演奏，在各音樂表演都能見到它的風姿！請自備木箱鼓

目錄

生活藝能與命裡占卜系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D30	花藝設計	四	9/3-10/29 (休10/1)	19:00-21:00	16	1800	徐瑞珠
學習歐式花藝及西洋花藝的變化與插法。※花材費另計							
D34	舒心花藝創意班	五	9/2-10/21	10:00-12:00	16	1800	湯慧芳
花藝設計之教學以應用為主，居家花藝設計、新娘捧花胸花設計、手綁花束、盆花、碗花、節慶用花設計，將歐式花藝生活化和靈活應用之特性，發揮淋漓盡致。希望人們能將花卉之美，生命中的愛與感情，藉由花藝的理念帶入日常生活中。花材費約3200元，多退少補，自備花剪。							
D40	命運交響曲-撲克牌卜卦	六	9/5-10/31 (休10/10)	19:00-21:30	16	2300	謝新煥
本課程淺顯易懂，探討易經一陰一陽謂之道。參伍以變，錯綜其數，通其變，遂成天地之文，極其數，遂定天下之象。 當你遭遇迷茫，難於抉擇時，運用占卜易經六十四卦象尋找其中一卦來啟示，改善的方法，給自己在生活，工作，事業，財運，健康，感情，婚姻等方面帶來新轉機，新局面							



目錄

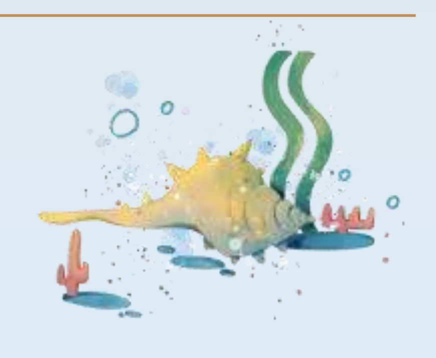
美髮彩妝系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D21	女神養成彩妝魔法	三	9/2-10/21	14:00-17:00	24	2400	
提升化妝設計能力，運用彩妝強調色彩和明度對比。利用明暗顏色及線條描繪，使彩妝更有美感，各種眉形的畫法、眉型與臉型的搭配設計，設計開運眉型、眼影、唇型、紙圖練習。※教材費用:請自備材料或每堂酌收材料費$100 元。							
D32	肩頸穴位按摩保健班	五	9/4-9/11	19:40-21:40	4	600	
透過專業手技按壓經絡穴位，深層釋放活化筋骨，調節體內能量，推散頸肩僵硬的腫脹氣結，促進血液循環，喚醒精神元氣。※教材費用:請自備材料或每堂酌收材料費 $200 元。							
D23	流行時尚髮藝快剪速成班	二	9/8-10/27	10:00-12:00	12	1800	
本課程從基本剪髮結構開始學起，以實務操作為主軸，進而學習到各種剪髮造型的基礎技能。自備：假人頭、鯊魚夾、腳架、鴨嘴夾、剪刀、電推、剪髮梳、圓梳、噴水瓶 、定型液等美髮用具)							



烹飪料理系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D52-1	幸福涼拌料理 NEW	六	9/12-11/17 (休10/3)	14:00-17:00	21	2200	蔡依玲
產品包含：黃金泡菜、韓式辣蘿蔔、黃金百香南瓜、海鮮蕃茄沙拉、涼拌酸辣涼粉、香糯蓮藕、香辣牛腱(材料費1200元，請自備保鮮盒、紙巾)							
D36	懷舊古早味-地方小吃	一	9/7-10/26	14:30-17:30	24	2500	蘇松興
D33-1	懷舊古早味-地方小吃	五	9/4-10/23	09:10-12:10	24	2500	蘇松興
D35-1	懷舊古早味-地方小吃	五	9/4-10/23	13:10-16:10	24	2500	蘇松興
香菇古早滷肉飯、碗粿、筒仔米糕、珍珠丸子、馬來亞渣渣、鍋貼、雙胞胎、可麗餅、蚵仔麵線、香麻開口笑、港式杏仁餅、黑糖糕、水晶肉丸、蛋包飯、潮州大粉粿、甜不辣、燕麥核桃餅乾、沙琪瑪、全麥饅頭、酸辣水餃(材料費1300元)							
D36-1	海陸宴客菜-賓主盡歡的豪華美味	一	9/7-10/26	14:30-17:30	24	2500	蘇松興
D35	海陸宴客菜-賓主盡歡的豪華美味	五	9/4-10/23	13:10-16:10	24	2500	蘇松興
茄汁馬玲薯排、沙拉蝦球、紅燒獅子頭、金沙杏包菇、五柳酥魚、雀巢雞鬆、香芋排骨、中式牛柳、芋香燴烤麩塊、蠔油扒雙蔬、古汁紅燒豆腐、肉環瓜甫、彩椒肉片、翡翠銀魚羔、鮪魚菜捲、鹹魚蒸肉餅、脆皮香菇、鮮蝦芙蓉蛋、廣式油雞、麻辣金銀蛋(材料費1500元)							



目錄

西點烘焙系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D62	點心禮盒DIY	一	9/14-11/2	09:00-12:00	24	2500	彭碗鈴
新手可參加，簡單好上手，產品包含：伯爵戚風蛋糕、角落生物麵包圈、檸檬玫瑰花塔、抹茶仙人掌酥塔、香蔥雞汁麵包、洋蔥麵包棒、檸檬小蛋糕、栗子燒、雙重菠蘿麵包、造型月餅...等。(材料費1500元，請自備保鮮盒、塑膠袋、紙巾)							
D52	魔法烘焙班NEW	六	9/12-11/17 (休10/3)	14:00-17:00	21	2200	蔡依玲
產品包含：造型鳳梨酥、抹茶戚風蛋糕、小雞水果慕斯蛋糕、香草雞蛋布丁、檸檬天使蛋糕、貓舌小西餅、香脆奶油檸檬酥餅...等。(材料費1200元，請自備保鮮盒、紙巾)							
D61-1	點心禮盒快樂班 NEW	四	9/10-11/5 (休10/1)	09:00-12:00	24	2500	蔡依玲
產品包含：帕馬森起司貝果、奶油酥餅、菇素包子、虎皮蛋糕捲、造型冰皮月餅、角落生物小餅乾、菠蘿奶酥蛋糕、水果慕斯、熊熊巧克力慕斯...等。(材料費1200元，請自備保鮮盒、紙巾)							
D56	HAPPY麵食手作 NEW	四	9/3-10/29 (休10/1)	18:30-21:30	24	2500	劉蘭枝
無花果軟歐包、法式蜜梨塔、斑馬吐司、五穀粉司康、彩芋酥、蘋果麵包、朱古力雪紡蛋糕、蔬食捲、免烤低糖香芒乳酪、鳳梨瑪德蓮、黑芝麻慕斯、奶黃流心酥、香酥素餡餅、雪莓娘(材料費1500元，請自備紙巾、保鮮盒)							
D50	我的日常幸福中西點心手作	二	9/8-10/27	09:00-12:00	24	2500	劉蘭枝
D51		二		18:30-21:30	24	2500	
1、3Q月餅、咖啡餅 2、燒餅芝麻醬酥、玫瑰饅頭3、米吐司、花生醬餅乾 4、叉燒肉、叉燒包 5、芥末包了、兔子芋泥包 6、芋泥生乳捲、蝴蝶結麵包 7、生吐司、巧克力檸檬蛋糕8巴斯克乳酪蛋糕、蜂蜜蛋糕。材料1500元							
D33	超美味烘焙料理	五	9/4-10/23	09:10-12:10	24	2500	蘇松興
南瓜酥餅、椰絲球、杏仁瓦片、港式叉燒酥、菊花酥餅、蘿蔔絲烤酥餅、港式雞尾焗酥餅、港式老婆餅、咖哩酥餃、港式杏仁餅、芝麻喜餅、玫瑰香蕉酥、燕麥餅乾、港式小月餅、冰皮小月餅、綠豆凸、核桃小餅乾、豬肉餡餅、水果凍豆腐、水果凍布丁(材料費1300元)							

咖啡拉花系列

編號	班級名稱	星期	日期	時間	時數	費用	老師姓名
D53	享受浪漫咖啡茶飲鬆餅班	六	9/12-11/7 (休10/3. 10/10)	18:30-20:30	14	1800	廖麗媛
認識咖啡豆&品種及產地、生豆、精緻水洗、日曬、蜜處理、透過烘焙研磨，利用各種方式沖法，配合台灣高山豆、莊園精品豆、義式咖啡、如何打奶泡、卡布奇諾、拿鐵、義式特調、摩卡壺操作、可愛造型立體拉花、拉花技巧運用、蒸餾式咖啡、比利時咖啡、單品水滴漏咖啡、火焰咖啡、新鮮水果茶、及手工果醬義式桔茶、分層果汁、花式調酒、加味水果茶、新鮮花草茶、特製鬆餅、開店分析創業經驗分享。(請自備馬克杯、環保杯，材料費1750元)							
D54	杯頂藝術-拉花實作班	六	9/19-11/7 (休10/3. 10/10)	19:30-21:30	12	1600	廖麗媛
1.介紹北義與南義咖啡豆產地、烘焙方式。填壓重點、萃取時間、握把沖煮。練習打奶泡、奶香、奶泡細緻掌握。2.拉花的練習-圓形、心葉、羽毛、各式拉花、雕花。果露應用-蜘蛛網、幾何圖形圖案3.成果手感練習4.實際操作。(自備咖啡杯、餐巾紙、圓鐵湯匙，請於第一堂課繳交材料費1850元)							
D60	百分百手沖咖啡技巧NEW	日	9/20-11/1 (休10/18)	14:00-16:00	12	1600	廖中賜
咖啡對於現代人來說，不僅是生活必需品，更可以從愛好的咖啡中看出品味，許多人買了器材想自己嘗試，不過總是不知道正確的步驟，抓不到要領，本課程從選器具到手沖過程該注意哪些事項，Step by step(一步步循序漸進地學習)要給大家最正確的手沖技巧與常識，讓您在家都能輕鬆享受手沖咖啡的樂趣！讓你速成咖啡達人！1.認識咖啡淬取原理2.推薦適合初學者的手沖咖啡器具是？3.咖啡萃取參數的平衡4.為什麼我沖的咖啡不好喝？！5.手沖咖啡風味、口感不對時的修正方法6.咖啡被沖出過多令人不愉快的味道時的修正方法(自備咖啡杯、抹布。請於第一堂課繳交材料費1500元)							

目錄

聯絡資訊

光華終身學習中心

(022433 | 8146

基隆市仁愛區成功一路133巷1號

(全聯樓上)



聯絡
資訊

銘傳終身學習中心



(02)24289211

基隆市劉銘傳路1號3樓

(肯德基樓上)

汐止終身學習中心

(02)26429750

新北市汐止區新興路3號5樓

目錄


你的生活學習便利店